



ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с мидиями и авокадо

Питательная тарелка с мидиями и авокадо — сбалансированная тарелка. Калорийность: 142.1 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: морепродукты, крупы, овощи.

Время 25 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

142,1 Ккал	7,1 Белки, г	9,5 Жиры, г	10 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	-------------------

Ингредиенты

- ☐ Мидии очищенные — 150 г
- ☐ Киноа (сухая) — 50 г
- ☐ Огурец — 80 г
- ☐ Спирулина (порошок) — 2 г
- ☐ Авокадо — 80 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Чёрный молотый перец — щепотка
- ☐ Паприка копчёная — 1 г
- ☐ Соль — щепотка

Приготовление

- 01 Сварите киноа 10 минут в подсоленной воде, затем промойте.
- 02 Разогрейте сковороду с 0,5 оливкового масла, добавьте мидии. Обжаривайте 3–4 минуты, посыпьте паприкой, солью и перцем.
- 03 Огурец нарежьте кубиками, авокадо — тонкими слайсами.
- 04 Разложите в глубокую тарелку киноа, овощи и мидии.
- 05 Полейте оставшимся маслом и посыпьте спирулиной.

Соберите рацион в Fit
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный
курс — в одной системе.
fitpush.ru